

# БЕЗОПАСНАЯ ВОДА



## МЕСТО ДЛЯ КУПАНИЯ

- Помни, безопасное купание гарантирует только оборудованный пляж! Там несут дежурство спасатели и медицинские работники
- Находясь в походе или отдыхая с родителями на «диком» водоеме, никогда не ныряй один в незнакомом месте



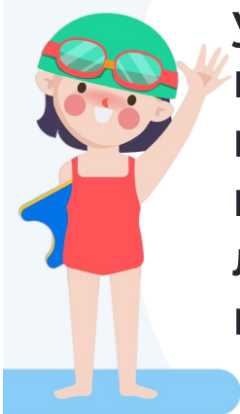
## ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- Входить в воду без разрешения взрослых
- Заплывать за установленные знаки и ограждения
- Подплывать близко к моторным лодкам и другим судам
- Толкать других людей с берега или возвышенностей в воду



## СИЛЫ

- Рассчитывай свои силы при заплыве так, чтобы их хватило на обратный путь к берегу
- При появлении усталости спокойно плыви к берегу, некоторое время можно отдохнуть, лежа или пlying на спине





## ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

- Не купайся больше 15-20 минут
- А если вода кажется прохладной, выходи через 5-6 минут



## ВРЕМЯ

- Лучшее время для купания - до полудня или уже после обеда к вечеру, когда солнце печёт не так сильно, а вода уже достаточно нагрелась в его лучах
- Но! Ни за что не убегай купаться один без родителей поздно вечером



## **В ЖАРКУЮ ПОГОДУ**

- нужно сначала раздеться, посидеть немножко на берегу и остыть. Затем постепенно войти в воду
- Находясь у воды, не забывай надевать кепку или панамку



## **БУЙКИ**

- Всегда обращай внимание на яркие плавучие знаки - буйки. Заплывать за них запрещено, ведь дальше может быть быстрое и опасное течение
- Кроме того, проходящие в этих местах корабли и катера лопастями своих винтов могут затянуть под воду или поранить